

Ahora puede descargar nuestra revista como pdf, y regalársela a todos sus amigos.

Para descargarla haga clic con el boton DERECHO del mouse en [este link](#) y elija la opción "GUARDAR DESTINO COMO."

- ▶ [Como vivir mas de 100 años](#)
- ▶ [Panza chata en 8 minutos](#)
- ▶ [5 ideas faciles para ganar dinero extra](#)
- ▶ [Como hacer una mascarilla exfoliante y rejuvenecedora](#)
- ▶ [Linaza molida para adelgazar y fortalecer los huesos](#)
- ▶ [Semillas de chia para adelgazar](#)
- ▶ [Gimnasia facial para rellenar y fortalecer la cara](#)
- ▶ [Como viajar gratis en crucero](#)
- ▶ [Como conseguir antivirus gratis](#)
- ▶ [Ejercicios para eliminar liquidos](#)
- ▶ [Como crear un jardin de fantasia](#)
- ▶ [Cocina para adelgazar](#)
- ▶ [Reductores de grasas naturales](#)
- ▶ [Por que les gustan mayores?](#)
- ▶ [Como hacer para que vuelva contigo](#)
- ▶ [Técnicas para lograr pechos perfectos](#)
- ▶ [Como gastar poco y conocer mucho](#)
- ▶ [Dieta sana y equilibrada para los niños](#)
- ▶ [Formas faciles \(y baratas\) de decorar tu mesa](#)
- ▶ [Como alimentar tu cerebro de ideas](#)
- ▶ [Curas del Feng Shui](#)
- ▶ [Galletas sanas y nutritivas](#)
- ▶ [Como juntar dinero para una gran compra](#)
- ▶ [4 secretos de una pagina web vendedora](#)
- ▶ [Como mantener actualizada tu computadora](#)



Compartelo:



[TU HOROSCOPO GRATIS](#)

[CURSOS GRATIS](#)

[LIBROS GRATIS](#)

[NUMEROS ANTERIORES](#)

El secreto: [Como hacer una mascarilla natural para rejuvenecer la piel](#)

▶ <http://www.enplenitud.net/manualidades/mascarilla-rejuvenecer.asp>

 <p>Semillas de chia para adelgazar Las semillas de chia te ayudan a romper las celulas de grasa en tu cuerpo y son ricas en antioxidantes Quieres conocer mas...? http://www.enplenitud.com/dietas/semillas-de-chia1.asp</p>	<p>Ultimo momento</p> <p>Gimnasia facial para rellenar y fortalecer la cara Estos ejercicios son especiales para rellenar la cara en caso de tenerla muy delgada o si queremos rellenar algun hueco, o para combatir los efectos de la edad, en la que la piel que se hunde y nos quita el aspecto juvenil de antes... http://www.enplenitud.com/fitness/gimnasia-facial-de-relleno1.asp</p>
 <p>Linaza molida para adelgazar y fortalecer los huesos Acelera el metabolismo, elimina las celulas grasas, y ademas fortalece tus huesos. Que mas se le puede pedir a la linaza...? http://www.enplenitud.com/dietas/linaza1.asp</p>	<p>Como conseguir antivirus gratis En esta nota, aprenderemos como defendernos de las amenazas informaticas con recursos gratuitos http://www.enplenitud.com/computacion/antivirusgratis.asp</p> <p>Ejercicios para eliminar liquidos Cuales son los mejores ejercicios para purificar el organismo y eliminar liquidos? Como potenciar sus efectos? http://www.enplenitud.es/fitness/ejercicios-drenantes.asp</p>
<p>7 hierbas que ahuyentan a las moscas Hay hierbas que ahuyentan a las moscas, así como a otros insectos. Tienden a crecer fácilmente, son resistentes a las sequías y suelen cumplir una doble función. ¡ Y funcionan ! http://www.enplenitud.com/jardin/ahuyentar-moscas2.asp</p>	<p>Cocina para adelgazar Hay diferentes modos de cocinar para combatir el sobrepeso. Sepa cuales son para ponerlos en practica... http://www.enplenitud.com/recetas/adelgazar.asp</p>
<p>Como ganar dinero con tus conocimientos Vender tu conocimiento a traves de infoproductos es la manera mas sencilla, rapida y garantizada de ganar dinero. Enterate de como lograrlo... http://www.enplenitud.com/dinero/conocimientos.asp</p>	<p>Reductores de grasas naturales - Te has preguntado por el origen de tu apellido? Te contamos todo lo que debes saber sobre el origen de los apellidos hispanos, paso indispensable para comenzar a encontrarte con tus orígenes... http://www.enplenitud.mx/fitness/reductores-de-grasa.asp</p>
<p>Como conseguir dinero para comenzar desde cero Si usted en realidad tiene cero, pues tendra que buscar formas de conseguir alg? dinero para empezar. Hay muchas formas de hacer eso, he aqui algunas ideas: http://www.enplenitud.com/dinero/conseguir-dinero.asp</p>	<p>Como vivir mas de 100 años En forma plena y productiva... http://www.enplenitud.net/salud/longevidad.asp</p>
<p>Cursos gratis mas populares ▶</p> <p>Técnicas de meditacion http://www.enplenitud.com/cursos/tecnicas-de-meditacion.asp</p> <p>Danza del vientre</p>	<p>Libros gratis recomendados ▶</p> <p>Guía de Actividades y Diversión en Miami http://www.enplenitud.com/libros/actividades-en-miami.asp</p>

EMPECEMOS CON UNA SONRISA

UNA CARICIA EN EL ALMA

Los chistes mas graciosos de la semana

1) ¿Por qué los tiburones no se comen a los abogados?:

¿Cual es la diferencia entre un abogado y un buitre? ¿Y por qué no hay estampillas de abogados...?

<http://www.enplenitud.com/humor/peor-fotografo.asp>

2) El sapo, la princesa y el ingeniero:

Y otros chistes para reirse de los ingenieros...

<http://www.enplenitud.com/humor/chicles-peligrosos.asp>

3) El coche de Microsoft:

¿Qué pasaría si Microsoft se pasara a la fabricación de automóviles?

<http://www.enplenitud.com/humor/gordo-bailarin.asp>

4) El tipo más odiado del mundo:

¿Qué ha hecho él para merecer esto?

<http://www.enplenitud.com/humor/ayuda-con-el-mapa.asp>

5) La bicicleta del cacique:

Tribulaciones de un misionero tratando de hacerse entender...

<http://www.enplenitud.com/humor/como-divertirse-en-la-oficina.asp>

6) Esposa fiel:

¿Qué más se puede pedir que una esposa que siempre, pero siempre, esté a tu lado...?

<http://www.enplenitud.com/humor/banco-roto.asp>

Te gusto?, Quieres compartirlo? Deseas regalarle una sonrisa a un amigo/a?

Reenvialo ahora mismo a quien tu desees, o envianos su e-mail para que lo hagamos en tu nombre a:

<mailto:reenvios@enplenitud.com>

Encuentra mas chistes en:

<http://www.enplenitud.net/areas.asp?areaid=39>

Las cuatro esposas

Había una vez un rey que tenia cuatro esposas.

Él amaba a su cuarta esposa más que a las demás y la adornaba con ricas vestiduras y la complacía con las delicadezas más finas. Sólo le daba lo mejor.

También amaba mucho a su tercera esposa y siempre la exhibía en los reinos vecinos.

Sin embargo, temía que algún día ella se fuera con otro.

También amaba a su segunda esposa. Ella era su confidente y siempre se mostraba bondadosa, considerada y paciente con él.

Cada vez que el rey tenía un problema, confiaba en ella para ayudarle a salir de los tiempos difíciles.

La primera esposa del rey era una compañera muy leal y había hecho grandes contribuciones para mantener tanto la riqueza como el reino del monarca.

Sin embargo, el no amaba a su primera esposa y aunque ella le amaba profundamente, apenas si él se fijaba en ella.

Un día, el rey enfermo y se dio cuenta de que le quedaba poco tiempo.

Pensó acerca de su vida de lujo y caviló:

Continua leyendo en:

<http://www.enplenitud.com/la-princesa-y-el-quisante.html>

Te gusto?, Quieres compartirlo? Deseas regalarle una sonrisa a un amigo/a?

Reenvialo ahora mismo a quien tu desees, o envianos su e-mail para que lo hagamos en tu nombre a:

<mailto:reenvios@enplenitud.com>

Encuentra mas caricias para el alma en:

<http://www.enplenitud.com/las-cuatro-esposas.html>

Recomendados

Clasificados gratis

<http://www.enplenitud.net/clasificados/>

Tarjetas y postales gratis

<http://www.enplenitud.net/selectpostal.asp>

Eres profesional? Colabora con nosotros y hazte conocer gratis !!

Si quieres **darte a conocer sin costo** a las mas de **4 millones de personas** que visitan En Plenitud todos los meses, **envianos tus notas o articulos sobre tu especialidad** a:

<mailto:envionotas@enplenitud.com>

y con gusto nuestra redaccion los considerara para su publicacion (**las notas pueden incluir tus datos de contacto** y datos profesionales, pero NO deben ser meramente promocionales y deben contener informacion de utilidad para el lector).

Te gustaron estas notas?, Quieres compartirlas?

Reenvia este boletin ahora mismo a quien desees, o envianos su e-mail para que lo hagamos en tu nombre a:

<mailto:reenvio@enplenitud.com>

[Suscribirse](#)

[Eliminar](#)

[Cambiar de email](#)

[Version resumida](#)

Todos los derechos reservados.

(c) Latin Seniors Inc. <http://www.enplenitud.net/> 2001-2013. Esta permitido el libre reenvio de esta revista mientras la misma se realice sin cambios. Se autoriza su reproduccion total o parcial con mencion de la fuente e inclusion de un link activo hacia <http://www.enplenitud.net/>